

Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sajtos pogácsa	2 690.42	643.64	15.64	33.66	15.64	78.20	2.04	0.00		
	E		Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Sertéssült	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26		
			Paradicsomos káposzta	1 515.61	362.59	8.33	8.37	0.90	60.64	32.98	1.12		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	V		Camembertes almás harcsaszelet	1 301.97	311.48	27.21	19.64	7.14	4.73	1.25	1.64		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	9 598.52	2 296.12	101.75	87.66	31.52	274.36	47.08	8.47		

10/12/2026 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Marhapörkölt	1 360.34	325.44	17.78	25.65	8.18	5.41	0.34	0.90		
			Galuska	1 531.38	366.36	9.00	7.17	1.03	66.00	1.00	0.50		
			Tejfölös uborka saláta	263.22	62.97	1.90	2.53	1.56	8.12	5.86	0.16		
			Összesen:	3 573.07	854.61	31.48	38.20	11.17	94.79	8.17	1.98		
10/13/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Tolle trappista sajt	647.90	155.00	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
		E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
			Nagykunsági bojtár pecsenye	1 850.55	442.72	29.79	18.72	5.21	13.10	0.95	1.04		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		

10/13/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		
			Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Összesen:	8 770.98	2 098.32	90.73	68.39	23.73	254.15	39.93	7.63		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50	       	
			Rántott camembert nuggets	1 528.93	365.77	13.00	25.78	12.09	1.81	1.50	1.30	    	
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		
			Összesen:	4 033.95	965.06	24.33	39.94	14.06	107.11	18.28	2.09		
10/14/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34	 	
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
	E		Csontleves cércsontetéllel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	       	
			Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36		
			Spenót, Főtt burgonya	1 803.92	431.56	15.70	11.13	1.81	65.73	0.02	0.45	 	

10/14/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
		V	Mákos nudli	3 129.07	746.32	19.43	19.47	3.03	123.35	24.98	0.80		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	9 055.56	2 164.15	74.46	56.46	14.81	323.82	42.47	4.52		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cérnametéllel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Olasz rakott burgonya	2 571.23	615.13	31.06	26.38	10.29	61.79	3.13	1.13		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 410.73	815.97	36.41	28.56	10.36	101.03	4.13	1.84		
10/15/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejbedara kakaós szórattal	2 293.95	548.48	16.79	6.66	3.32	104.06	52.54	0.92		
		E	Felesborsóleves	944.78	226.02	11.32	3.30	0.45	37.35	0.66	1.16		
			Masni tészta	1 706.94	408.36	12.00	6.67	1.13	75.00	0.00	0.20		
			Csirkés arrabbita	955.45	228.58	24.98	9.72	1.38	9.20	4.80	0.60		
			Parmezán sajt	235.43	56.32	4.02	4.34	2.67	0.24	0.00	0.26		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Tonhalas pástétom	817.61	195.60	3.72	19.62	2.10	1.02	0.30	0.84		

10/15/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Vélemény	V	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Összesen:	8 283.91	1 981.48	83.43	52.87	11.67	286.83	68.59	4.89		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsóleves	944.78	226.02	11.32	3.30	0.45	37.35	0.66	1.16	       	
			Mediterrán töltött cukkini	1 919.23	459.14	24.92	29.38	10.85	22.64	1.75	0.89	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 676.55	879.55	42.52	34.52	11.66	95.91	2.59	2.60		
10/16/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Pick sertés párizsi	432.63	103.50	6.00	8.50	3.50	0.70	0.20	1.10		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	1 065.68	254.95	21.15	9.77	3.16	20.21	1.46	1.23	       	
			Császármorzsa	2 723.44	651.54	17.52	22.77	5.66	92.90	0.00	1.20	  	

10/16/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	E	Gyümölcsöntet	267.10	63.90	0.90	0.13	0.00	13.76	3.50	0.02		
		V	Gyümölcsös joghurt	716.46	171.40	6.50	4.50	3.00	33.24	30.50	0.00		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	7 515.04	1 797.85	66.54	51.75	17.59	266.58	49.35	5.35		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tárkonyos csirkeraguleves	1 065.68	254.95	21.15	9.77	3.16	20.21	1.46	1.23	      	
			Pestos penne	2 625.09	628.01	17.86	30.14	9.91	69.12	6.63	3.35	      	
			Összesen:	3 690.77	882.96	39.01	39.91	13.07	89.33	8.09	4.58		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!